

Lunes

Desayuno

=====

SOPA DE VERDURAS

Papa: 10 gramos

Zanahoria: 20 gramos

Pollo: 30 gramos

Nopal: 40 gramos

Colacion

=====

SOPA DE VERDURAS

Papa: 10 gramos

Zanahoria: 20 gramos

Pollo: 30 gramos

Nopal: 40 gramos

Comida

=====

SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

Colacion

=====

FAJITAS DE POLLO

Pollo: 90 gramos

Nopal: 20 gramos

Cena

=====

SOPA DE VERDURAS

Papa: 10 gramos

Zanahoria: 20 gramos

Pollo: 30 gramos

Nopal: 40 gramos

Martes

Desayuno

=====

FAJITAS DE POLLO

Pollo: 90 gramos

Nopal: 20 gramos

Colacion

=====

SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

Comida

=====

FAJITAS DE POLLO

Pollo: 90 gramos

Nopal: 20 gramos

Colacion

=====

SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

Cena

=====

SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

Miercoles

Desayuno

=====

AVENA CON FRESAS

Avena: 50 gramos

Fresas: 20 gramos

Colacion

=====

FAJITAS DE POLLO

Pollo: 90 gramos

Nopal: 20 gramos

Comida

=====

FAJITAS DE POLLO

Pollo: 90 gramos

Nopal: 20 gramos

Colacion

=====

SOPA DE VERDURAS

Papa: 10 gramos

Zanahoria: 20 gramos

Pollo: 30 gramos

Nopal: 40 gramos

Cena

=====

SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

Jueves

Desayuno

=====

FAJITAS DE POLLO

Pollo: 90 gramos

Nopal: 20 gramos

Colacion

=====

SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

Comida

=====

SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

Colacion

=====

SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

Cena

=====

SOPA DE VERDURAS

Papa: 10 gramos

Zanahoria: 20 gramos

Pollo: 30 gramos

Nopal: 40 gramos

Viernes

Desayuno

=====

SOPA DE VERDURAS

Papa: 10 gramos

Zanahoria: 20 gramos

Pollo: 30 gramos

Nopal: 40 gramos

Colacion

=====

SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

Comida

=====

SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

Colacion

=====

SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

Cena

=====

SOPA DE VERDURAS

Papa: 10 gramos

Zanahoria: 20 gramos

Pollo: 30 gramos

Nopal: 40 gramos

Sabado

Desayuno

=====

SOPA DE VERDURAS

Papa: 10 gramos

Zanahoria: 20 gramos

Pollo: 30 gramos

Nopal: 40 gramos

Colacion

=====

AVENA CON FRESAS

Avena: 50 gramos

Fresas: 20 gramos

Comida

=====

FAJITAS DE POLLO

Pollo: 90 gramos

Nopal: 20 gramos

Colacion

=====

SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

Cena

=====

SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

Domingo

Desayuno

=====

SOPA DE VERDURAS

Papa: 10 gramos

Zanahoria: 20 gramos

Pollo: 30 gramos

Nopal: 40 gramos

Colacion

=====

SOPA DE VERDURAS

Papa: 10 gramos

Zanahoria: 20 gramos

Pollo: 30 gramos

Nopal: 40 gramos

Comida

=====

SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

Colacion

=====

SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

Cena

=====

SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

Recomendaciones

Hola